

Terapia de discernimiento para parejas al borde de la separación o con agenda mixta

Programa general del taller

1. Introducción y fundamentación teórica

- Visión general y comparación entre la terapia de discernimiento y la terapia de pareja tradicional.
- Comprensión de la dinámica de agenda mixta: el cónyuge que quiere irse y el que quiere quedarse.
- Meta principal: ayudar a las parejas a encontrar claridad y confianza en el camino que tomarán, en lugar de tratar de resolver los problemas de la relación inmediatamente.

2. Protocolo clínico y estructura central

- Estructura de la sesión inicial de dos horas y de las sesiones subsecuentes (máximo 5 sesiones).
- Equilibrio entre las conversaciones individuales y las conjuntas en cada sesión.
- El manejo de las parejas altamente conflictivas y la desregulación emocional durante la toma de decisiones.

3. Navegando las tres vías

- Primera vía: Status quo (retrasar la decisión o seguir como están en este momento).
- Segunda vía: Separación o divorcio con claridad y el mínimo daño colateral.

- Tercera vía: Compromiso de seis meses, una terapia de pareja sin tocar el tema de la separación o el divorcio.

4. Habilidades fundamentales y aplicación clínica

- Ayudar al cónyuge que quiere irse a explorar sus opciones sin sentirse presionado.
- Guiar al cónyuge que quiere quedarse a dejar de realizar conductas de persecución (inefectivas) y a cultivar autosuficiencia.
- Ejemplos de casos, lenguaje práctico y trampas clínicas que deben evitarse.